

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Большесельская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
МОУ Большесельской СОШ  
Морозова Т.Н.

---

Дата согласования  
31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ  
Большесельской СОШ  
Дьячкова Е.Ю. \_\_\_\_\_  
Приказ № 179/01-10  
От 23.08.23

Программа внеурочной деятельности  
учебного предмета (курса) «Ритмика»  
для 2-4 «В», 4-5 В\* классов

Направленность: Спортивно-оздоровительная

Разработана:  
учителем Оленевой В.В.

С. Большое Село, 2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной работы по ритмике составлена и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП НОО обучающихся ЗПР., в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Данная рабочая программа разработана и составлена на основе программы «Ритмика в школе» Ж.Е. Фирилёва, А. И. Рябчиков, О. В. Загрядская. Издательство Ростов-на-Дону «Феникс» 2022 г.

Коррекционно-развивающее обучение: физическая культура и ритмика. Издательство «Дрофа», 2020. Сост. С.Г. Шевченко  
Курс внеурочной деятельности «Ритмика» рассчитан на работу с детьми младшего школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

2 класс - 34 ч. в год (1 час в неделю)

3 класс – 34ч. в год (1 час в неделю)

4 -5класс – 34 ч. в год (1 час в неделю)

Обучение имеет коррекционно-развивающий характер и направлено на преодоление отклонений в физическом развитии, познавательной деятельности, на восстановление, формирование и развитие двигательных функций воспитанников. Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов и приемов обучения и воспитания. Специальные коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность** программы сегодня осознаётся всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития,

укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях ритмикой постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре.

Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося с ЗПР в процессе восприятия музыки.

Коррекционная работа на занятиях ритмикой базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

**Основные задачи:**

**Обучающая:** формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Развивающая:** способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала.

**Воспитательная:** способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

**Содержанием работы на занятиях ритмикой является музыкально-ритмическая деятельность детей.** Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

### **Программа по ритмике состоит из 5 разделов**

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения
5. Игра на детских музыкальных инструментах

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых

надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

## **Содержание программы**

### **2 КЛАСС**

Программа состоит из нескольких разделов:

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание

рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбочившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

### **5. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на металлофоне. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

### **6. ТАНЦЫ И ПЛЯСКИ**

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова. Дружба, Стирка, Ладочки.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА**

### **Личностные результаты**

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### **Метапредметные результаты**

- **Регулятивные**

- Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

- **Познавательные**

Учащиеся должны уметь:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

- **коммуникативные**

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

## **Содержание программы**

### **3 КЛАСС**

Программа состоит из нескольких разделов:

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинок). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук.

Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### **3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ**

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

### **4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

### **5. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Исполнение несложных мелодий в пределах одной октавы на пианино и металлофоне. Исполнение различных ритмов на барабане, бубне, маракасах.

### **6. ТАНЦЫ И ПЛЯСКИ**

Вальс, Русский лирический, Ча-ча- ча, Самба, Джайв, Вару- вару, Полонез.

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА**

### **Личностные результаты**

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения



как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

### **Метапредметные результаты**

#### **регулятивные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

#### **познавательные**

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
  - рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
  - соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
  - самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
  - передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
  - передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
  - повторять любой ритм, заданный учителем;
  - задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- #### **коммуникативные**
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
  - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
  - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

Методические аспекты обучения и проведения занятий ритмикой.

Работа на занятиях ритмикой может быть организована фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущество фронтального метода заключается в возможности педагога следить за действиями всех обучающихся, однако контроль за каждым затруднен. Фронтальный метод используется при разучивании простых движений.

При групповом методе происходит деление на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают задание.

Индивидуальный метод используется при индивидуальной работе с каждым обучающимся. Для обучения детей ритмическим и танцевальным движениям подходят методы:

1. Структурный - последовательное разучивание и усвоение движений.
2. Метод музыкальной интерпретации- связанный с характером движений и музыки.
3. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным
4. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
5. Метод блоков - движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоке по мере их усвоения.
6. Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.

## **Содержание программы**

### **4-5 КЛАСС**

Программа состоит из нескольких разделов:

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наметать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

#### **3. УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

Для исполнения на детских музыкальных инструментах подбираются несложные и хорошо знакомые детям мелодии. Звуки мелодии должны быть расположены близко друг от друга, большие интервалы вызывают затруднения у умственно отсталых детей.

#### 4. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

#### 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 4 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

#### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА

Учащиеся должны уметь:

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка; различать двухчастную форму в музыке;

отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения русских народных танцев.

**Структурное построение занятия по ритмике.**

Части занятия	Время	Виды упражнений
1. Разминка	5 мин.	ОРУ (упражнения, направленные на разогрев, подготовку всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата к работе).
2. Ритмические упражнения	10 мин.	СРУ (упражнения на развитие музыкально-ритмических способностей, умение синтезировать движение и музыку)
3. Основная часть	20 мин.	Разучивание и исполнение ритмических движений, музыкально-ритмических и танцевальных композиций.
4. Заключительная часть	5 мин.	Упражнения рекреационного характера (на восстановление дыхания, нормальной ЧСС)

**Календарно – тематическое планирование****2 класс**

Всего 34 ч. (1 час в неделю)

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечания</b>
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений и разучивании танцев. Общеразвивающие упражнения.	1	
2		Согласование движений, слова и музыки. Песня «Два кота». Игра « Птицы в гнезде».	1	
3		Элементы народного танца и простые танцевальные движения.	1	
4		Темп музыки. Разучивание танцевальной композиции «Маленькие звёзды» Игра «Найди предмет».	1	
5		Ритмический рисунок. Сильная и слабая доля такта. Разучивание песни «Ах, вы сени» р.н.п. Игра « Ноты »	1	
6		Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Игра на барабане.	1	
7		Мы дети твои, Россия.	1	
8		Русский танец. Разучивание танца «Матрёшки». Игра на ложках « Ах , вы сени» р.н.п.	1	
9		Элементы современного танца «Вару-вару». Приставной шаг с хлопками.	1	
10		Тульские частушки. История возникновения ложек, как музыкального инструмента. Игра « Семь сыновей».	1	
11		Динамические акценты в музыке. Положение рук в сольном, парном и массовом танце. Игра « Кукушка»	1	

12		Перестроения из шеренги в круг. Ходьба с предметами ( флаги, пампоны).	1	
13		Элементы народной хореографии: «ковырялочка», «ёлочка», «гармошечка». Тульские частушки. Игра на бубне.	1	
14		Ладовая окраска в музыке. Мажор – минор. История возникновения металлофона. Игра « Лягушка».	1	
15		Партерная гимнастика. Пальчиковые игры.	1	
16		Упражнения на ориентировку в пространстве. Психогимнастика.	1	
17		Партерная гимнастика. Упражнения из положения лёжа на животе. Игра «Птички, лисички, медведи».	1	
18		Создание и повторение заданного ритмического рисунка. Игра «Отзовись кого зовут» Комплекс современных движений. Танец « Стирка», « Вару- Вару».	1	
19		Этюдная работа. Понятие пантомима. Игра « Зеркало».	1	
20		Оркестр. Игра на детских музыкальных инструментах. Подвижно-музыкальная игра « Найди предмет».	1	
21		Новогодние хороводы «У леса», «Дед мороз и лето».	1	
22		Тренировочный танец « Ладошки» Игра « Заяц и охотник».	1	
23		Танцы и пляски «Летка-енка» Разучивание танцевальных движений. Игра на металлофоне.	1	
24		Шаг галопа. Украинский народный танец «Гопак». Игра на детском пианино.	1	
25		Тульские улочки.	1	
26		Танец « Диско»	1	
27		Танцевальные упражнения с платочками.	1	
28		Отработка построений линий «Шахматы». Танец «Полька». Игра на барабане.	1	
29		Танцевальные движения под современные ритмы. «Стирка», « Вару-Вару». Закрепление игры на барабане.	1	
30		Длительности нот.	1	
31		Упражнения на ориентировку в пространстве. Прохлопывание ритмических рисунков	1	

		прозвучавших мелодий. Парная пляска с хлопками. «Полька»		
32		Игра на детских музыкальных инструментах (треугольник, бубен, металлофон). Музыкальная игра с предметами.	1	
33		Весёлая ярмарка. Упражнения с атласными лентами. Игра «Плетень»	1	
34		Обобщающее занятие.	1	

**Календарно – тематическое планирование  
3 класс**

Всего 34ч. (1 час в неделю).

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Примечания</b>
1		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений и изучении танцев. Общеразвивающие упражнения.	1	
2		Упражнения на ориентировку в пространстве. Игра «К своим флажкам».	1	
3		Динамика музыкального произведения (forte, piano). Игра «Найди предмет» Игра на детском пианино.	1	
4		Сочетания шагов, повороты, прыжки. Шаг полонеза.	1	
5		Партерная гимнастика. Закрепление шага полонеза. Музыцирование на детском пианино.	1	
6		Тула мастеровая (беседа). Исполнение тульского гимна. Игра на барабане.	1	
7		Элементы народного танца «верёвочка», «гармошка», «ковырялочка»	1	

8		Упражнения на ориентировку в пространстве. Работа с предметами.	1	
9		Латино. Танец «Ча-ча-ча» Игра «Музыкальное эхо».	1	
10		Работа в парах. Танец « Ча-ча-ча». Игра на детском пианино.	1	
11		Основные танцевальные точки зала. Диагональ, середина. Русский лирический танец «Калинка» Игра « Самый внимательный». Игра на детских музыкальных инструментах.	1	
12		Регистр. Различие высоких, средних и низких звуков, передача их в движении. Игра « Зайцы, лисы, медведи». Игра на металлофоне, барабане.	1	
13		Темп в музыке. Игра на барабане.	1	
14		Танцы народов мира. Литовский танец « Ойра». Игра « К своим флажкам».	1	
15		Сочетания шагов, повороты, прыжки. «Голубец». Прыжки со сменой позиции ног.	1	
16		Танцевально- ритмическая гимнастика. Современное направление в танце « Флешмоб»	1	
17		Общеразвивающие упражнения для ног. Исполнение танцевальной композиции в стиле « флешмоб». Игра на детском пианино.	1	
18		Традиции тульской губернии. Народный костюм. Игра на ложках, бубнах.	1	
19		Танцы народов РФ. Лезгинка. Игра « Птицы без гнезда».	1	
20		Вальс. Размер $\frac{3}{4}$ Основной шаг вальса. Гимнастическое дирижирование. Игра на бубне итреугольнике.	1	
21		Партерная гимнастика. Упражнения из положения лёжа на спине. Закрепление вальсового шага. Игра на детском пианино.	1	

22		Современный танец. Стилль «Диско». Игра на детских музыкальных инструментах (маракасы, ложки, треугольник, барабан). Игра «Угадай на слух».	1	
23		Русский хоровод. Переменный шаг. Коллективное составление рисунка хоровода. Работа с атласными лентами.	1	
24		Перестроения в колонну, круг, шеренгу. Работа с предметами ( флаги, пампоны).	1	
25		Современный танец. Стилль хип-хоп. Ига на детском пианино.	1	
26		Мы со спортом дружны. Элементы акробатики и детской йоги.	1	
27		Музыкально-ритмические движения. Танец « Яблочко» Игра на детском пианино.	1	

28		Танцы народов мира. Греческий танец « Сиртаки».	1	
29		Работа с атласными лентами.	1	
30		Ритмичные хлопки. Чередование шагов и хлопков. Длительности в музыке. Игра « Ноты», «Оркестр».	1	
31		Тульская символика. Исполнение гимна Тулы под звуки барабана. Игра « Бояре».	1	
32		Темп. Исполнение ритмов в медленном и быстром темпе. Танец «Летка-Енка». Отработка прыжков в опоре.	1	
33		Латиноамериканские танцы. Самба. Разучивание основного шага. Игра на детских музыкальных инструментах ( маракасы). Подвижная игра «Птица без гнезда».	1	
34		Танцевальный флешмоб	1	



## Календарно – тематическое планирование

### 4-5 класс

Всего 34 ч.(1 час в неделю)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Примечания
1		Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев. Виды ходьбы. Мотив, ритм, темп, слово, движение.	1	
2		Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки)	1	
3		Упражнения с предметами, сложные упражнения с различными предметами. ОРУ. Разучивание разминки.	1	
4		Упражнения на выработку осанки. ОРУ. Основные правила.	1	
5		Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	1	
6		Упражнения на расслабление мышц.	1	
7		Игры, эстафеты, упражнения с предметами: мячом, кегли, обруч, скакалка.	1	
8		Разучивание несложных мелодий	1	
9		ОРУ под музыку. Работа над растяжкой – наклоны.	1	
10		Шумовые музыкальные инструменты. Ознакомление: маракасы, треугольники, трещотки, металлофон, ложки, колокольчики, палочки, дудочки, барабан, бубен. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.	1	
11		Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.	1	
12		Коррекция и развитие связной устной речи (регулирующая функция)	1	

13		Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.	1	
14		Упражнения на координацию движений с предметами (флажками, мячами). Повтор упражнений за учителем. В зеркальном отображении.	1	
15		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодий знакомой песни.	1	
16		Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.	1	
17		Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.	1	
18		Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, мало контрастных частей музыки.	1	
19		Упражнения на формирования умения начинать движения после вступления мелодии.	1	
20		Музыка моего тела (музицирование со звучащими жестами). Озвучивание стихотворений	1	
21		Игры со звуками (деревянными, металлическими, стеклянными и др.)	1	

22		Составление несложных танцевальных движений, композиций.	1	
23		Речевое музицирование. Игры с инструментами (озвучивание сказок). Импровизированное движение. (Музыкально-ритмические игры, танцы)	1	
24		Музыкальная зарядка. Рассказывание сказок-шумелок.	1	
25		«Праздники России». Старинные русские обычаи.	1	
26		Современные музыкальные движения. Танцевальные движения. Просмотр видео фильма.	1	

27	Простейшие подражательные движения под музыку (мышки, лисы, медведя, кошки, полет птички, деревья под ветром, цветка).	1	
28	Элементы народного танца. Исполнения элементов русской пляски, разученных в 3 классе, просмотр видео фильма.	1	
29	Разучивание несложных мелодий. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	1	
30	Упражнения на различие элементов народных танцев. Шаги кадрили: три простых и один скользящий, носок ноги вытянут. Видео ролик.	1	
31	Прослушивание аудио- сказки.	1	
32	Упражнения на развитие координации. Шаги галопа, вальса, кадрили (видео презентация). Подскоки в повороте, с продвижением вперед, назад (спиной).	1	
33	Упражнения с предметами под музыку.	1	
34	Простые русские движения: присядка, простая «Веревочка», «Припадание» - видео просмотр. Основные движения народных танцев. Танец с хлопками. Итоговое повторение.	1	